



給食からのおたより



9月

令和2年度 面川報徳保育園



夏の暑さは和らいできましたが、急な温度変化に身体がついていかず、体調を崩しやすい季節でもあります。元気に過ごせるようご家庭でもバランスのよい食事と、十分な睡眠がとれるようご配慮いただけたらと思います。



9月から冬にかけてノロウイルス食中毒が発生しやすい時季です。帰宅後、食事前の手洗い、調理の際や調理器具の衛生等、特に注意していただきたいと思います。



カレー作りをしました



保育園の畑で収穫した野菜を使い夏野菜カレーを作りました。うめ組さんはじゃがいも洗い、たんぽぽ組さんはいんげん・ピーマンちぎり、もも組さんはトマトの皮剥き、人参の皮をピーラーで剥く作業、トウモロコシの皮むき、さくら組さんには包丁を使い人参と茄子のカットをやってもらいました。それぞれの作業を真剣に取り組んでいました。みんなで作ったカレーは格別に美味しかったです。たくさんおかわりをしてくれました。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

3色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群...たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



材料(子ども4人分)

油...2g
人参...20g
鶏ひき肉...20g
たまねぎ...60g
卵...200g
パセリ粉...適量
だし汁...20g
砂糖...3g
塩...2g
酒...1g
油...4g



作り方

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油をしき、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉を炒め、溶き卵、だし汁、調味料を入れ半熟状態まで炒め、パセリ粉を入れる。
- ③天板に油をしき②を流し、オーブンで弱火で15~20分焼く。

※フライパンで焼く場合は10分ほど焼き裏返して10分焼きます。

9月の予定



11日(金)誕生会
30日(水)十五夜



ミニレシビ

野菜入り卵焼き

